



PEDS1011

**3 Yr. Degree/4 Yr. Honours 1st Semester Examination, 2024 (CCFUP)**

**Subject : Physical Education & Sports**

**Course: PEDS1011 (MAJOR)**

**(Foundation and History of Physical Education and Sports Science)**

**Time: 2 Hours**

**Full Marks: 40**

*The figures in the right hand margin indicate full marks.*

*Candidates are required to give their answers in their own words  
as far as practicable.*

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি পূর্ণমান নির্দেশক।  
পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দিতে হবে।

**Group-A**

**বিভাগ-ক**

**1. Answer any five questions:**

**2×5=10**

যে কোনো পাঁচটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

(a) Define Physical Education.

শারীরশিক্ষার সংজ্ঞা দাও।

(b) What are the motto of Olympic Games?

অলিম্পিক গেমস্-এর উদ্দেশ্যগুলি কী?

(c) Who was the father of Asian Games?

এশিয়ান গেমস্-এর প্রবর্তক কে ছিলেন?

(d) What is Physiological Age?

শারীরবৃত্তীয় বয়স বলতে কী বোঝো?

(e) Define Growth and Development.

বৃদ্ধি ও বিকাশের সংজ্ঞা দাও।

(f) Who was the father of Modern Olympic Games?

আধুনিক অলিম্পিক গেমস্-এর প্রবর্তক কে?

(g) What is Ayurveda?

আয়ুর্বেদ কী?

(h) What is Socialization?

সামাজিকীকরণ বলতে কী বোঝো?

**34901**

**Please Turn Over**

**651**

**Group-B****বিভাগ-খ**

Answer any two questions:

5×2=10

যে কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

2. Discuss in brief play, games and sports.

খেলা, সংগঠিত খেলা ও অতিসংগঠিত খেলা সম্বন্ধে সংক্ষেপে বর্ণনা করো।

3. Write a short note on Arjun Award or Dronacharya Award

টীকা লেখো— অর্জুন পুরস্কার/দ্রোণাচার্য পুরস্কার

4. Write in detail the historical background of Asian Games.

ঐতিহাসিক পটভূমিকায় এশিয়ান গেমস্ বর্ণনা করো।

5. Write a short note on Naturalism.

টীকা লেখো— প্রকৃতিবাদ।

**Group-C****বিভাগ-গ**

Answer any two questions:

10×2=20

যে কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

6. Write in detail the importance of Physical Education and Sports Science.

শারীরশিক্ষা ও ক্রীড়াবিজ্ঞানের গুরুত্ব বিস্তারিতভাবে বর্ণনা করো।

7. Discuss about the historical development of Physical Education and Sports in India of Post-Independence.

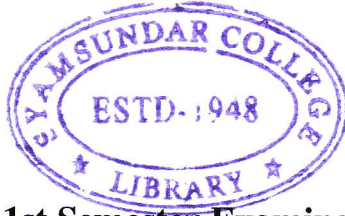
ভারতে স্বাধীনতার পরবর্তী সময়ে শারীরশিক্ষা ও খেলাধুলার অগ্রগতি সম্বন্ধে আলোচনা করো।

8. Write in brief the Modern Olympic Games.

আধুনিক অলিম্পিক গেমস্ সম্বন্ধে সংক্ষেপে আলোচনা করো।

9. Discuss in brief the role of games & sports in National and International integration.

জাতীয় ও আন্তর্জাতিক সংহতিতে খেলাধুলার অবদান/ভূমিকা সম্পর্কে সংক্ষেপে আলোচনা করো।



PEDS1021

**3 Yr. Degree/4 Yr. Honours 1st Semester Examination, 2024 (CCFUP)**

**Subject : Physical Education & Sports**

**Course: PEDS1021 (MINOR)**

**(Introduction of Physical Education and Sports)**

**Time: 3 Hours**

**Full Marks: 60**

*The figures in the right hand margin indicate full marks.*

*Candidates are required to give their answers in their own words  
as far as practicable.*

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি পূর্ণমান নির্দেশক।  
পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দিতে হবে।

**Group-A**

**বিভাগ-ক**

**1. Answer any ten questions from the following:**

**2×10=20**

নীচের যে কোনো দশটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

(a) Write true meaning of Physical Education.

শারীরশিক্ষার প্রকৃত অর্থটি লেখো।

(b) What do you mean by Sports Science?

ক্রীড়াবিজ্ঞান বলতে কী বোঝো?

(c) What is Play?

খেলা কাকে বলে?

(d) In which year was the first college of Physical Education established in West Bengal? What was the name of the college at that time?

পশ্চিমবঙ্গে প্রথম শারীরশিক্ষার মহাবিদ্যালয় কোন বছর স্থাপিত হয়? সেই সময় প্রতিষ্ঠানটির নাম কী ছিল?

(e) Who is called the father of Physical Education in India and why he called so?

ভারতবর্ষের শারীরশিক্ষার জনক কাকে বলা হয় এবং কেন বলা হয়?

(f) Write full form of NSNIS and SAI.

NSNIS এবং SAI-এর সম্পূর্ণ নাম লেখো।

(g) Dronacharya Award and Arjun Award are given to whom?

দ্রোণাচার্য পুরস্কার এবং অর্জুন পুরস্কার কাদের দেওয়া হয়?

(h) Write the name of four sports schemes in India.

ভারতবর্ষের চারটি ক্রীড়া প্রকল্পের নাম লেখো।

(i) Match List-I with List-II:

List-I-এর সাথে List-II-এর সমতাবিধান করো :

List-I	List-II
1896	Summar Olympic (গ্রীষ্মকালীন অলিম্পিক)
1920	Winter Olympic (শীতকালীন অলিম্পিক)
1924	Para Olympic (প্যারা অলিম্পিক)
1960	Olympic Oath (অলিম্পিক শপথ)

(j) What is the full form of IOC? Where is its headquarters located?

IOC-এর পূর্ণ রূপ কী? এর সদর দপ্তর কোথায় অবস্থিত?

(k) Who stopped the ancient Olympic Games in which year?

কে কোন বছর প্রাচীন অলিম্পিক গেমস বন্ধ করে দেন?

(l) Write the motto of Commonwealth Games.

কমনওয়েলথ গেমসের মোটো বা আদর্শ বাক্যটি লেখো।

(m) Define growth.

বৃদ্ধির সংজ্ঞা লেখো।

(n) What is mental age?

মানসিক বয়স কাকে বলে?

(o) What do you mean by Socialization?

সামাজিকীকরণ বলতে কী বোঝো?

### Group-B

#### বিভাগ-খ

Answer any four questions from the following:

5×4=20

নীচের যে কোনো চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

2. Describe the modern concept of Physical Education.

শারীরশিক্ষার আধুনিক ধারণাটি বর্ণনা করো।

3. Write in detail about Major Dhyanchand Khel Ratna Award.

মেজর ধ্যানচাঁদ খেলরত্ন পুরস্কার সম্বন্ধে বিস্তারিত লেখো।

4. Write a short note on Asian Games.

এশিয়ান গেমস সম্বন্ধে একটি সংক্ষিপ্ত টীকা লেখো।

5. Explain the history of the origin of the Ancient Olympic Games.

প্রাচীন অলিম্পিক গেমসের উৎপত্তির ইতিহাস ব্যাখ্যা করো।

6. Write a short note on chronological age.

কালানুক্রমিক বয়স বা সময়গত বয়স সম্বন্ধে একটি সংক্ষিপ্ত টীকা লেখো।

7. Discuss the importance of sports psychology.

ক্রীড়া মনোবিজ্ঞানের গুরুত্ব আলোচনা করো।

### Group-C

#### বিভাগ-গ

Answer any two questions from the following.

10×2=20

নীচের যে কোনো দুটি প্রশ্নের উত্তর দাও।

8. Discuss in detail the objectives of Physical Education.

শারীরশিক্ষার উদ্দেশ্যগুলি বিস্তারিত আলোচনা করো।

9. Describe the historical development of Physical Education and Sports in India after independence.

স্বাধীনতার পরে ভারতবর্ষে শারীরশিক্ষা ও খেলাধুলার উন্নতির ইতিহাস বর্ণনা করো।

10. Discuss in detail about Modern Olympic Games.

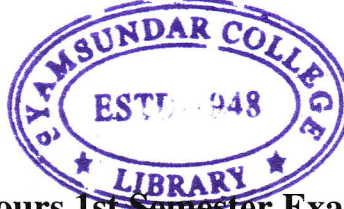
আধুনিক অলিম্পিক গেমস সম্বন্ধে বিস্তারিত আলোচনা করো।

11. Explain the role of Physical Education and Sports in building national and international integration.

5+5

জাতীয় ও আন্তর্জাতিক সংহতি স্থাপনে শারীরশিক্ষা ও খেলাধুলার ভূমিকা ব্যাখ্যা করো।





PEDS1031

**3 Yr. Degree/4 Yr. Honours 1st Semester Examination, 2024**  
(under CCFUP of NEP 2020)

**Time: 1½ Hours Subject : PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS Full Marks: 40**

**Course: Multi/Interdisciplinary Course Code : PEDS1031 (MDC/IDC) Course Title : Fitness and Wellness**

Roll No.: ..... Registration No. .... of 20

**INSTRUCTIONS TO THE EXAMINEE**

1. The Question-cum-Answer Booklet comprised of 40 Questions and each Question carrying 1 (one) mark.
2. Each Question possesses 4 (four) Answer Options (A), (B), (C) and (D) of which only one option bears Correct Answer.
3. Completely darken the respective circle for your response as shown below—  
Correct method ● Wrong method ☑ ☒ ☓
4. Each Correct Answer will be credited with 1 (One) Mark.
5. If an Examinee attempts more than one Option for a Question, the attempt will be considered as WRONG Answer.
6. No Mark will be deducted for attempting Wrong Answer or Incorrect attempts.
7. Only Blue/Black Ink Pen is to be used for Answering Question.
8. No Electronic Gadget (Calculator, Mobile Phone, Laptop, I-Pad, Camera etc.), Papers (Other than Admit Card) will be allowed inside the Examination Hall.
9. No Loose sheet will be provided for scribbling and No Paper is to brought in this purpose. Any Examinee found with incriminating Documents in his/her possession— he/she will be Expelled.
10. All rough work must be done in the page provided in the Question-Answer-Booklet, and the said Page of the Booklet **must not be torn out.**
11. No Examinee will be allowed to leave the Examination Hall until an Hour has elapsed from the commencement of the Examination.
12. As per order of the Executive Council all Answer Scripts will be preserved for one year from the date of Publication of Results.
১. Question-cum-Answer Booklet-এ মোট ৪০টি প্রশ্ন আছে এবং প্রতিটি প্রশ্নের মান ১ (এক)।
২. প্রতিটি প্রশ্নের জন্য ৪ (চার)টি করে Option (A), (B), (C) এবং (D) থাকবে, এর মধ্যে একটি সঠিক উত্তর নির্দেশ করবে।
৩. সঠিক উত্তরের জন্য নির্দিষ্ট বৃত্তটিকে সম্পূর্ণ রূপে কালো করতে হবে তা নীচে দেখানো হল—  
সঠিক পদ্ধতি ● ভুল পদ্ধতি ☑ ☒ ☓
৪. প্রতিটি সঠিক উত্তরের মান ১ (এক)।
৫. যদি কোনো পরীক্ষার্থী একটি প্রশ্নের একাধিক উত্তর দেয় তাহলে সেটি ভুল উত্তর হিসেবে গণ্য হবে।
৬. ভুল উত্তরের জন্য কোনো নম্বর বাদ যাবে না।
৭. উত্তর লেখার জন্য কেবলমাত্র নীল অথবা কালো কালির কলম ব্যবহার করা যাবে।
৮. পরীক্ষাকেন্দ্রের মধ্যে কোনো ইলেকট্রনিক্স যন্ত্রাদি (ক্যালকুলেটর, মোবাইল ফোন, ল্যাপটপ, আই-প্যাড, ক্যামেরা ইত্যাদি), কাগজ (কেবলমাত্র অ্যাডমিট কার্ড ছাড়া) নিয়ে প্রবেশ নিষেধ।
৯. হিজিবিজি বা রাফ লেখার জন্য কোনো বাড়তি কাগজ দেওয়া যাবে না এবং এই উদ্দেশ্যে কোনো কাগজ আনা যাবে না। কোনো পরীক্ষার্থীর কাছে নকল-এর মতো অপরাধমূলক কাগজ থাকলে সেই ছাত্র/ছাত্রীকে বহিস্কার করা হবে।
১০. সমস্ত 'রাফ ওয়ার্ক' প্রশ্ন-উত্তর-পুস্তিকার সঙ্গে থাকা নির্দিষ্ট পাতাতেই করতে হবে এবং উত্তরপত্র জমা দেবার সময় পাতাটি ছিঁড়ে নেওয়া যাবে না।
১১. পরীক্ষা শুরু থেকে এক ঘণ্টা সময় অতিবাহিত না হলে কোনো পরীক্ষার্থী পরীক্ষার হল থেকে বের হতে পারবে না।
১২. বিশ্ববিদ্যালয় কর্ম সমিতি কর্তৃক গৃহীত সিদ্ধান্ত অনুসারে পরীক্ষার ফল প্রকাশের দিন থেকে এক বছরের জন্য উত্তরপত্র সংরক্ষিত থাকবে।

34903

Please Turn Over

Choose the correct option:

1×40=40

সঠিক বিকল্পটি নির্বাচন করো :

1. What does physical fitness refer to?  
 (A) Mental health  
 (B) The ability to perform daily tasks efficiently  
 (C) Only strenght  
 (D) Avoiding injuries
2. Which of the following is NOT a component of fitness?  
 (A) Speed  
 (B) Flexibility  
 (C) Memory  
 (D) Endurance
3. Who introduced the first concept of physical fitness?  
 (A) Dr. Kenneth Cooper  
 (B) Plato  
 (C) Aristotle  
 (D) Hippocrates
4. Which of these is a component of health-related fitness?  
 (A) Emotional wellness  
 (B) Flexibility  
 (C) Wealth management  
 (D) Speed
5. Which of the following determines body composition?  
 (A) Muscle to fat ratio  
 (B) Height to weight ratio  
 (C) BMI only  
 (D) Water intake

1. শারীরিক সক্ষমতা বলতে কী বোঝায়?  
 (A) মানসিক স্বাস্থ্য  
 (B) দৈনন্দিন কাজ দক্ষতার সঙ্গে সম্পন্ন করার ক্ষমতা  
 (C) শুধুমাত্র শক্তি  
 (D) আঘাত এড়ানো
2. নিম্নলিখিতগুলির মধ্যে কোনটি সক্ষমতার উপাদান নয়?  
 (A) গতি  
 (B) নমনীয়তা  
 (C) স্মৃতি  
 (D) সহনশীলতা
3. শারীরিক সক্ষমতার ধারণা প্রথম কে উপস্থাপন করেন?  
 (A) ড. কেনেথ কুপার  
 (B) প্লেটো  
 (C) অ্যারিস্টটল  
 (D) হিপোক্রেটিস
4. নীচের কোনটি স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শারীরিক সক্ষমতার উপাদান?  
 (A) আবেগগত সুস্থতা  
 (B) নমনীয়তা  
 (C) আর্থিক পরিচালনা  
 (D) গতি
5. নীচের কোনটি দৈহিক উপাদান নির্ধারণ করে?  
 (A) পেশি এবং চর্বি অনুপাত  
 (B) উচ্চতা এবং ওজনের অনুপাত  
 (C) শুধুমাত্র BMI  
 (D) জল গ্রহণ

6. Which test measures cardiorespiratory endurance?

- (A) 12 minutes run test
- (B) Push-up test
- (C) Sit-and-reach test
- (D) Skinfold test

7. Range of motion of a joint is known as \_\_\_\_\_.

- (A) Strength
- (B) Flexibility
- (C) Agility
- (D) Endurance

8. The sit-and-reach test assesses:

- (A) Flexibility
- (B) Strength
- (C) Endurance
- (D) Speed

9. Modern physical fitness focuses on:

- (A) Reducing weight alone
- (B) Physical, mental and emotional
- (C) Professional sports only
- (D) Avoiding exercise

10. Which of the following is NOT related to performance fitness?

- (A) Agility
- (B) Power
- (C) Balance
- (D) Intellectual ability

6. কার্ডিওরেসপিরেটরি সহনশীলতা মাপার জন্য কোন পরীক্ষা ব্যবহৃত হয়?

- (A) 12 মিনিট রান পরীক্ষা
- (B) পুশ-আপ পরীক্ষা
- (C) সিট-অ্যান্ড-রিচ পরীক্ষা
- (D) স্কিনফোল্ড পরীক্ষা

7. অস্থিসন্ধির সর্বাধিক সঞ্চালন সীমাকে \_\_\_\_\_ বলে।

- (A) বল
- (B) নমনীয়তা
- (C) ক্ষিপ্ততা
- (D) সহনশীলতা

8. সিট-অ্যান্ড-রিচ পরীক্ষা মূল্যায়ন করে :

- (A) নমনীয়তা
- (B) শক্তি
- (C) সহনশীলতা
- (D) গতি

9. আধুনিক শারীরিক সক্ষমতার লক্ষ্য :

- (A) শুধু ওজন কমানো
- (B) শারীরিক, মানসিক এবং আবেগগত
- (C) শুধুমাত্র পেশাদার খেলা
- (D) ব্যায়াম এড়ানো

10. নিম্নলিখিতগুলির মধ্যে কোনটি দক্ষতা সম্পর্কিত সক্ষমতার অন্তর্ভুক্ত নয়?

- (A) ক্ষিপ্ততা
- (B) শক্তি
- (C) ভারসাম্য
- (D) বুদ্ধিবৃত্তিক ক্ষমতা



11. The focus of performance-related fitness is on:

- (A) General health
- (B) Excelling in specific physical tasks
- (C) Reducing stress
- (D) Promoting laziness

12. Speed refers to:

- (A) Covering a distance in minimum time
- (B) Jumping ability
- (C) Mental clarity
- (D) Muscle growth

13. Which skill helps in maintaining body control?

- (A) Balance
- (B) Agility
- (C) Power
- (D) Flexibility

14. Agility helps in:

- (A) Changing the body position
- (B) Increasing memory
- (C) Building muscle mass
- (D) Maintaining mental health

15. Power is defined as:

- (A) Maximum force in a short time
- (B) Long-term endurance
- (C) Speed in walking
- (D) Relaxation techniques

11. দক্ষতা সম্পর্কিত সক্ষমতার লক্ষ্য :

- (A) সাধারণ স্বাস্থ্য
- (B) নির্দিষ্ট শারীরিক কার্যক্রমে শ্রেষ্ঠত্ব অর্জন
- (C) চাপ কমানো
- (D) আলস্য প্রচার

12. গতি বলতে বোঝায় :

- (A) ন্যূনতম সময়ে একটি দূরত্ব অতিক্রম করা
- (B) লাফানোর ক্ষমতা
- (C) মানসিক স্পষ্টতা
- (D) পেশির বৃদ্ধি

13. শরীরের নিয়ন্ত্রণ বজায় রাখতে কোন দক্ষতা সাহায্য করে?

- (A) ভারসাম্য
- (B) ক্ষিপ্রতা
- (C) শক্তি
- (D) নমনীয়তা

14. ক্ষিপ্রতা সাহায্য করে:

- (A) দ্রুত শরীরের অবস্থান পরিবর্তন
- (B) স্মৃতিশক্তি বাড়াতে
- (C) পেশির ভর বৃদ্ধি করতে
- (D) মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রাখতে

15. শক্তি বলতে বোঝায়:

- (A) স্বল্প সময়ে সর্বাধিক বলপ্রয়োগ
- (B) দীর্ঘমেয়াদি সহনশীলতা
- (C) হাঁটার গতি
- (D) শিথিলকরণ কৌশল

## 16. Speed measures:

- (A) Time taken to cover a distance
- (B) Flexibility of joints
- (C) Strength of arms
- (D) Mental sharpness

## 17. Which tool is essential for testing reaction time?

- (A) Ruler drop test
- (B) BMI scale
- (C) Stork balance test
- (D) 1.5-mile run test

## 18. Balance can be evaluated using:

- (A) Stork stand test
- (B) 12-minutes run
- (C) Step test
- (D) Speed test

## 19. Which test measures speed?

- (A) 40-meters sprint
- (B) Sit-and-reach test
- (C) Push-up test
- (D) Vertical jump test

## 20. Which dimension is NOT part of wellness?

- (A) Emotional well-being
- (B) Social relationships
- (C) Intellectual growth
- (D) Financial investment

## 16. গতির পরিমাপ করে:

- (A) একটি দূরত্ব অতিক্রম করার সময়
- (B) জয়েন্টের নমনীয়তা
- (C) বাহুর শক্তি
- (D) মানসিক তীক্ষ্ণতা

## 17. প্রতিক্রিয়া সময় পরীক্ষার জন্য কোন সরঞ্জাম প্রয়োজন?

- (A) রুলার ড্রপ পরীক্ষা
- (B) BMI স্কেল
- (C) স্টর্ক ব্যালেন্স পরীক্ষা
- (D) 1.5-মাইল দৌড় পরীক্ষা

## 18. যেটির ব্যবহারে ভারসাম্য মূল্যায়ন করা যেতে পারে:

- (A) স্টর্ক স্ট্যান্ড পরীক্ষা
- (B) 12-মিনিট দৌড়
- (C) স্টেপ পরীক্ষা
- (D) গতি পরীক্ষা

## 19. কোন পরীক্ষাটি গতি পরিমাপ করে?

- (A) 40-মিটার স্প্রিন্ট
- (B) সিট-অ্যান্ড-রিচ পরীক্ষা
- (C) পুশ-আপ পরীক্ষা
- (D) উল্লম্ব লাফ পরীক্ষা

## 20. সুস্থতার কোনটি অংশ নয়?

- (A) প্রাক্ষেপিক সুস্থতা
- (B) সামাজিক সম্পর্ক
- (C) বুদ্ধিবৃত্তিক বৃদ্ধি
- (D) আর্থিক বিনিয়োগ

21. Wellness is best described as:  
 (A) The absence of disease  
 (B) Health and Well-being  
 (C) High muscle strength  
 (D) Gaining material wealth
22. Wellness is a balance between:  
 (A) Physical and mental health  
 (B) Health and wealth  
 (C) Exercise and diet  
 (D) Social and intellectual health
23. Which activity enhances wellness?  
 (A) Meditation  
 (B) Overeating  
 (C) Smoking  
 (D) Excessive screen time
24. Mental wellness helps in:  
 (A) Stress management  
 (B) Avoiding social connections  
 (C) Physical fitness only  
 (D) Overthinking
25. Wellness aims to achieve:  
 (A) A balanced lifestyle  
 (B) Short-term fitness  
 (C) Avoiding medical check-ups  
 (D) High-income levels
21. যার দ্বারা সুস্থতাকে ভালোভাবে বোঝানো যায় :  
 (A) অসুস্থতার অনুপস্থিতি  
 (B) স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা  
 (C) উচ্চ পেশিশক্তি  
 (D) বস্তুগত সম্পদ অর্জন
22. সুস্থতা হল এদের মধ্যে ভারসাম্য :  
 (A) শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্য  
 (B) স্বাস্থ্য এবং সম্পদের মধ্যে  
 (C) ব্যায়াম এবং ডায়েট-এর মধ্যে  
 (D) সামাজিক এবং বৌদ্ধিক স্বাস্থ্যের মধ্যে
23. কোন কার্যকলাপ সুস্থতা বাড়ায়?  
 (A) ধ্যান  
 (B) অতিভোজন  
 (C) ধূমপান  
 (D) অতিরিক্ত স্ক্রিন টাইম
24. মানসিক সুস্থতা যেক্ষেত্রে সাহায্য করে :  
 (A) চাপ ব্যবস্থাপনা  
 (B) সামাজিক সংযোগ এড়ানো  
 (C) শুধুমাত্র শারীরিক সক্ষমতা  
 (D) অতিরিক্ত চিন্তাভাবনা
25. সুস্থতা অর্জন করে :  
 (A) একটি সুস্থ জীবনধারা  
 (B) স্বল্পমেয়াদি সক্ষমতা  
 (C) মেডিকেল চেক-আপ এড়ানো  
 (D) উচ্চ-আয়ের স্তর

26. Wellness primarily focuses on:

- (A) Earning money
- (B) Holistic health
- (C) Social isolation
- (D) Short-term goals

27. Social wellness aims to:

- (A) Build and sustain relationships
- (B) Avoid communication
- (C) Focus on individualism
- (D) Reduce social skills

28. Which is not a goal of wellness?

- (A) Preventing diseases
- (B) Enhancing emotional stability
- (C) Living in isolation
- (D) Improving mental clarity

29. Physical wellness helps in:

- (A) Preventing chronic diseases
- (B) Increasing fatigue
- (C) Reducing stamina
- (D) Ignoring regular exercise

30. Which is not a component of wellness?

- (A) Physical wellness
- (B) Emotional wellness
- (C) Financial instability
- (D) Social wellness

26. সুস্থতা প্রধানত যেটিতে মনোযোগ দেয় :

- (A) অর্থ উপার্জন
- (B) সামগ্রিক স্বাস্থ্য
- (C) সামাজিক বিচ্ছিন্নতা
- (D) স্বল্পমেয়াদি লক্ষ্য

27. সামাজিক সুস্থতার লক্ষ্য হল :

- (A) সম্পর্ক তৈরি এবং বজায় রাখা
- (B) যোগাযোগ এড়ানো
- (C) ব্যক্তিবাদে মনোযোগ
- (D) সামাজিক দক্ষতা হ্রাস

28. কোনটি সুস্থতার লক্ষ্য নয়?

- (A) রোগ প্রতিরোধ
- (B) মানসিক স্থিতিশীলতা বাড়ানো
- (C) বিচ্ছিন্নভাবে বসবাস
- (D) মানসিক স্বচ্ছতার উন্নতি

29. শারীরিক সুস্থতা সাহায্য করে:

- (A) দীর্ঘস্থায়ী রোগ প্রতিরোধে
- (B) ক্লান্তি বৃদ্ধিতে
- (C) সহনশীলতা হ্রাসে
- (D) নিয়মিত ব্যায়াম উপেক্ষায়

30. কোনটি সুস্থতার উপাদান নয়?

- (A) শারীরিক সুস্থতা
- (B) আবেগগত সুস্থতা
- (C) আর্থিক অস্থিতিশীলতা
- (D) সামাজিক সুস্থতা



31. Environmental wellness promotes:
- (A) Eco-friendly practices
  - (B) Wastefulness
  - (C) Overexploitation of resources
  - (D) Neglecting surroundings
32. Social wellness focuses on:
- (A) Isolation
  - (B) Interpersonal connections
  - (C) Career development
  - (D) Physical fitness
33. Physical wellness helps to prevent:
- (A) Chronic diseases
  - (B) Emotional well-being
  - (C) Social connections
  - (D) Intellectual growth
34. Financial wellness support:
- (A) Long-term financial planning
  - (B) Reckless spending
  - (C) Avoiding investments
  - (D) Ignoring financial education
35. The focus on wellness in modern society helps to:
- (A) Reduce stress
  - (B) Improve quality of life
  - (C) Prevent chronic diseases
  - (D) All of the above
31. পরিবেশগত সুস্থতা প্রচার করে :
- (A) পরিবেশবান্ধব অভ্যাস
  - (B) অপচয়
  - (C) সম্পদের অতিরিক্ত শোষণ
  - (D) পরিবেশ উপেক্ষা
32. যেক্ষেত্রে সামাজিক সুস্থতা জোর দেয় :
- (A) বিচ্ছিন্নতা
  - (B) আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্ক
  - (C) পেশাগত উন্নয়ন
  - (D) শারীরিক সক্ষমতা
33. শারীরিক সুস্থতা যেটি প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে :
- (A) দীর্ঘস্থায়ী রোগ
  - (B) আবেগগত সুস্থতা
  - (C) সামাজিক সংযোগ
  - (D) বৌদ্ধিক বৃদ্ধি
34. আর্থিক সুস্থতা সহায়তা করে :
- (A) দীর্ঘমেয়াদি আর্থিক পরিকল্পনা
  - (B) অবিবেচক ব্যয়
  - (C) বিনিয়োগ এড়ানো
  - (D) আর্থিক শিক্ষা উপেক্ষা করা
35. আধুনিক সমাজে সুস্থতার প্রতি মনোযোগ দেওয়ার কারণ হল :
- (A) চাপ কমানো
  - (B) জীবনের গুণগত মান উন্নত করা
  - (C) দীর্ঘস্থায়ী রোগ প্রতিরোধ করা
  - (D) উপরের সবকিছুই

36. Which wellness component is most emphasized in schools?

- (A) Physical wellness
- (B) Emotional wellness
- (C) Social wellness
- (D) Occupational wellness

37. Wellness in society supports:

- (A) A holistic approach to health
- (B) Prevention over cure
- (C) A balanced lifestyle
- (D) All of the above

38. Which wellness component can help in reducing workplace burnout?

- (A) Physical wellness
- (B) Emotional wellness
- (C) Occupational wellness
- (D) Social wellness

39. A society that focuses on wellness experiences:

- (A) Improved health outcomes
- (B) Increased productivity
- (C) Higher quality of life
- (D) All of the above

40. Which of the following is a major component of wellness?

- (A) Physical wellness
- (B) Emotional wellness
- (C) Social wellness
- (D) All of the above

36. স্কুলগুলিতে কোন সুস্থতা উপাদানটি সবচেয়ে গুরুত্ব দিয়ে আলোচনা করা হয়?

- (A) শারীরিক সুস্থতা
- (B) আবেগিক সুস্থতা
- (C) সামাজিক সুস্থতা
- (D) পেশাগত সুস্থতা

37. সমাজে সুস্থতা সমর্থন করে :

- (A) স্বাস্থ্যগত সার্বিক দৃষ্টিভঙ্গি
- (B) আরোগ্য করার চেয়ে প্রতিরোধকে অগ্রাধিকার
- (C) সুখম জীবনযাপন
- (D) উপরের সবকটিই

38. কোন সুস্থতা উপাদানটি কর্মক্ষেত্রে অতিরিক্ত চাপ কমাতে সহায়ক হতে পারে?

- (A) শারীরিক সুস্থতা
- (B) আবেগিক সুস্থতা
- (C) পেশাগত সুস্থতা
- (D) সামাজিক সুস্থতা

39. যে সমাজ সুস্থতার প্রতি মনোযোগ দেয়, তা অভিজ্ঞতা লাভ করে :

- (A) উন্নত স্বাস্থ্য ফলাফল
- (B) উৎপাদনশীলতা বাড়ানো
- (C) উচ্চতর জীবনমান
- (D) উপরের সবকটিই

40. নীচের কোনটি সুস্থতার একটি প্রধান উপাদান?

- (A) শারীরিক সুস্থতা
- (B) আবেগিক সুস্থতা
- (C) সামাজিক সুস্থতা
- (D) উপরের সবকটিই